GYM MASTER
f i t n e s s

INSTRUCTION MANUAL



WEIGHT BENCH WITH 70 LBS. WEIGHT SET

MODEL:
GM95697

PRINCIPALS OF EXERCISE

Ideal Workout

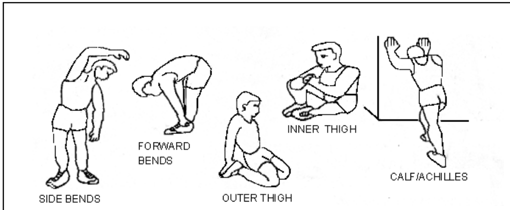
Extensive scientific research supports that both cardiovascular training(aerobic) and strength training are important components in any health and fitness program. And ideal workout consists of three groups of exercises, which should be completed in the following sequence.

Warm-up, Workout and Cool-down. Do not skip any of these stages.

Using your weight bench will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

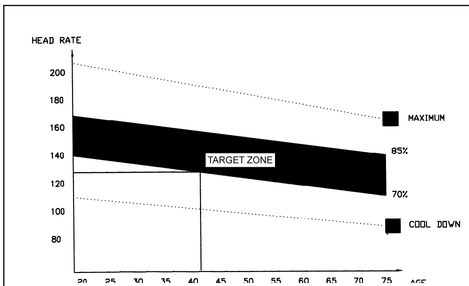
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch – if it hurts, STOP.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, use muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12mihutes though most people start at about 15-20 minutes.

3.The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Aerobic Training

Aerobic exercise is exercise during which the oxygen supply is sufficient to meet the oxygen demand of working muscles, with the objective being the ability to continue the exercise for prolonged periods of time(20 minutes or more). Aerobic exercises are those which utilize large muscle groups in a rhythmical and continuous nature. Running, swimming, stair climbing, cycling, brisk walking, etc. are all examples of aerobic exercise.

It is recommended that the average healthy adult perform aerobic exercise for a minimum of 20 to 30 minutes, three times per week, at an intensity that elevates the heart rate to within the Target Heart Rate Zone. The Target Heart Rate Zone is between 70% and 85% of the Age-Predicted Maximum Heart Rate. As a general rule, the Age-Predicted Maximum Heart Rate is approximately.

Max Heart Rate=220beats per minute minus age

Strength Training

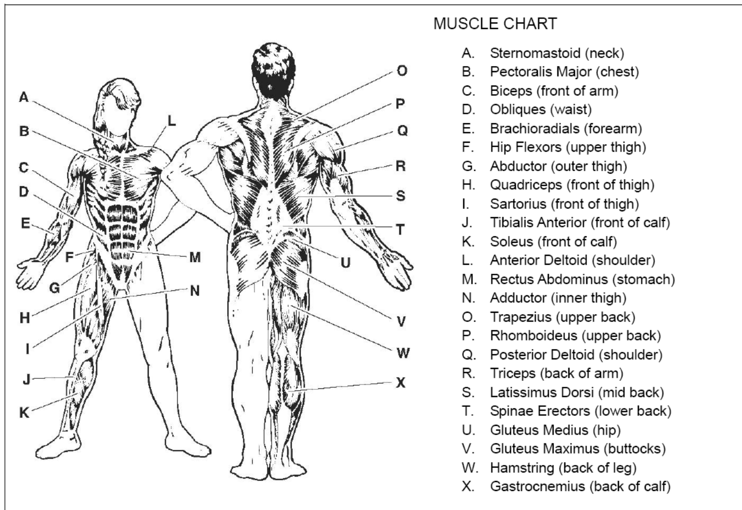
Strength training involves the ability of a muscle or muscle group to generate force against resistance. It is recommended that the average healthy adult perform a minimum of one set of 8-20 repetitions to near fatigue for the 12 major muscle groups(Quadriceps, Hamstrings, Calves, Chest, Back/Lats, Upper Back/Traps, Mid Back/Rhomboids, Lower Back, Shoulders, Triceps, Biceps and Abdominals). Strength training should be performed a minimum of two times per week. Rest a minimum of 48 hours, but no more than 96 hours between training sessions that use the same muscles.

Circuit Training

Circuit training is a time effective method of exercise, during which the individual performs a series of specified muscle group exercises with as little rest as possible between each muscle group. Like strength training, circuit training should only be done every other day to give your muscles a rest.

Staying motivated

For motivation, keep a record of each workout. List the date, the exercises performed, the resistance used, and the numbers of sets and repetitions completed. Record your weight and key body measurements at the end of every month. Remember, the key to achieving the greatest results is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.



\

IMPORTANT PRECAUTION

⚠WARNING

To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the weight bench.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the weight bench before using the weight bench. Use the weight bench only as described in this manual.

2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the weight bench ar adequately informed of all precautions.

3. The weight bench is intended for home use only. Do not use the weight bench in any commercial, rental, or institutional setting.

4. Keep the weight bench indoors, away from moisture and dust. Place the weight bench on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is enough clearance around the weight bench to mount, dismount, and use the weight bench.

5. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.

6. Keep children under the age of 12 and pets away from the weight bench at all times.

7. Keep hands and feet away from moving parts.

8. Always wear athletic shoes to protect your feet while exercising.

9. The weight bench is designed to support a maximum user weight of 200 pounds, and a maximum total weight of 300 pounds. Do not place more than 100pound, including a barbell and weights, on the weight rests. Do not place more than 50 pounds on the leg extension.

10. Do not use a barbell that is longer than five feet with this weight bench.

11. Always make sure there is an equal amount of weight on each side of your barbell when you are using it. When adding or removing weights, always keep some weight on both ends of barbell to prevent the barbell from tipping

12. When you are using the leg developer, place a barbell with the same amount of weight on the weight rests to balance the bench.

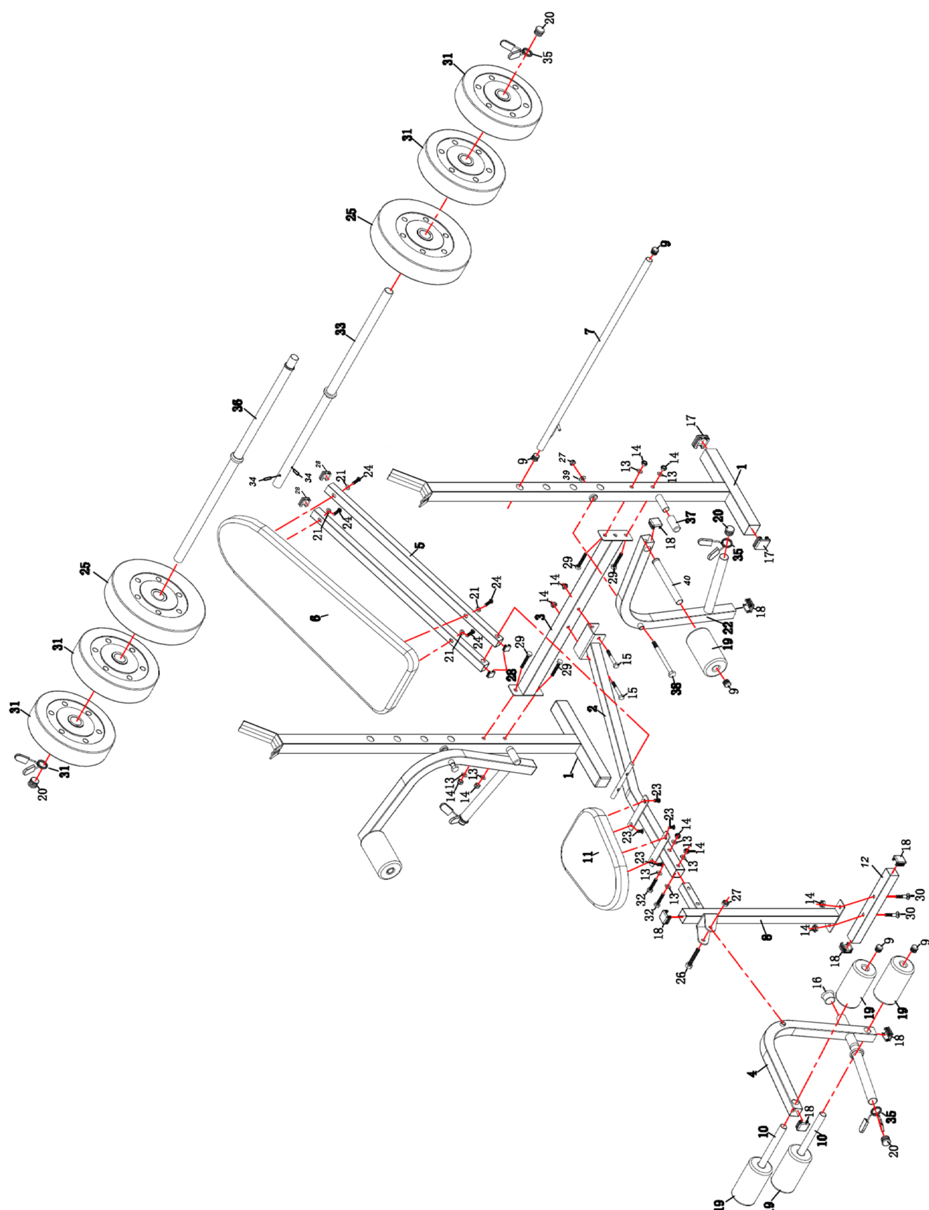
13. When using the backrest in an inclined or level position, make sure that the support rod is inserted completely through the barbell rest tube and turned to the locked position.

14. If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and begin cooling down.

15. Always use a safety spotter. Someone to help life the barbell if it becomes difficult for the user to lift barbell to the weight rest.

⚠WARNING

Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. This product assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

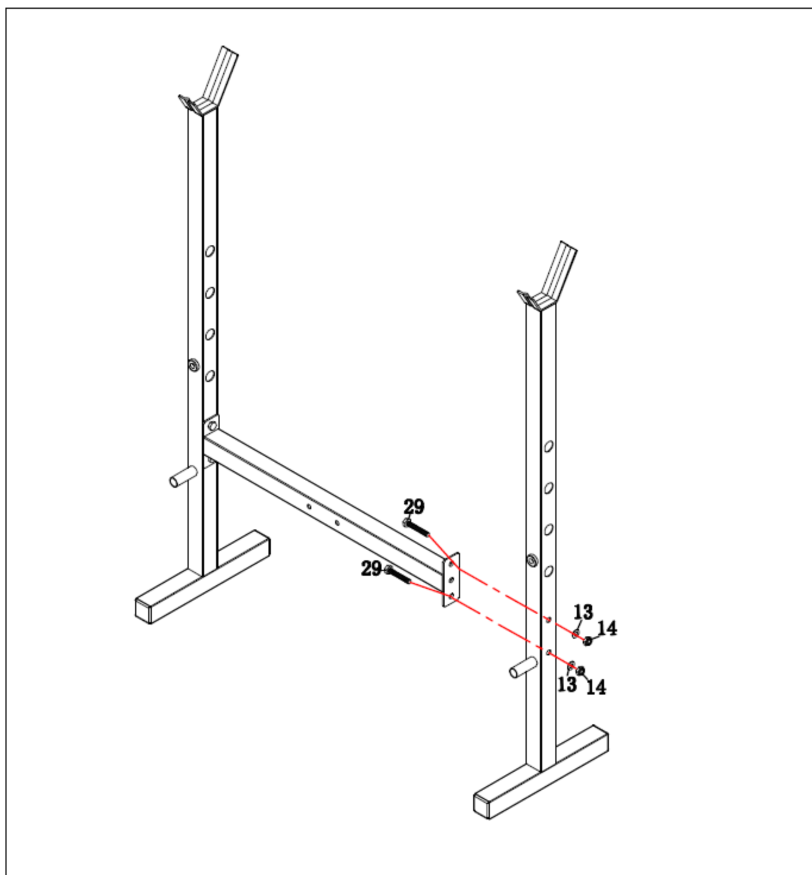


Part List

Part No.	Description	Quantity
1	Barbell rest tube	2
2	Main frame	1
3	Crossbar	1
4	Leg curl tube	1
5	Backrest tube	2
6	Back cushion	1
7	Back rest bar	1
8	Front support tube	1
9	19mm round inner cap	8
10	Foam tube(Long)	2
11	Seat cushion	1
12	Front stabilizer	1
13	M8 washer	8
14	M8 nylon nut	10
15	M8 x 55mm bolt	2
16	Stopper	1
17	38mm square inner cap	4
18	30mm square inner cap	9
19	Foam	6
20	25mm round inner cap	5

Part No.	Description	Quantity
21	M6 washer	4
22	Butterfly bar	2
23	M6 x 15mm screw	2
24	M6 x 40mm screw	4
25	15LBS weight stack	2
26	M10 x 60mm bolt	1
27	M10 nylon nut	3
28	25mm square inner cap	4
29	M8 x 50mm bolt	4
30	M8 x 40mm carriage bolt	2
31	10LBS weight stack	4
32	M8 x 40mm bolt	2
33	Outer weight bar	1
34	Roll pin	2
35	Spring collars	5
36	Inner weight bar	1
37	Plastic sleeves	2
38	M10 x 120mm bolt	2
39	M10 washer	2
40	Foam tube(Short)	2

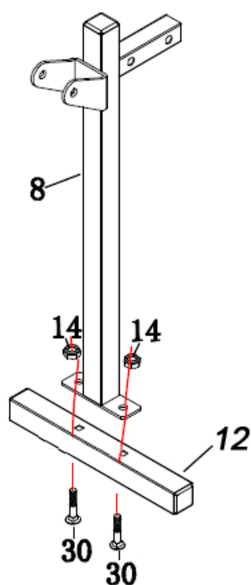
Assembly Instruction



Step 1

Attach the crossbar (3) to the barbell rest tube(1) on both side. Then tighten

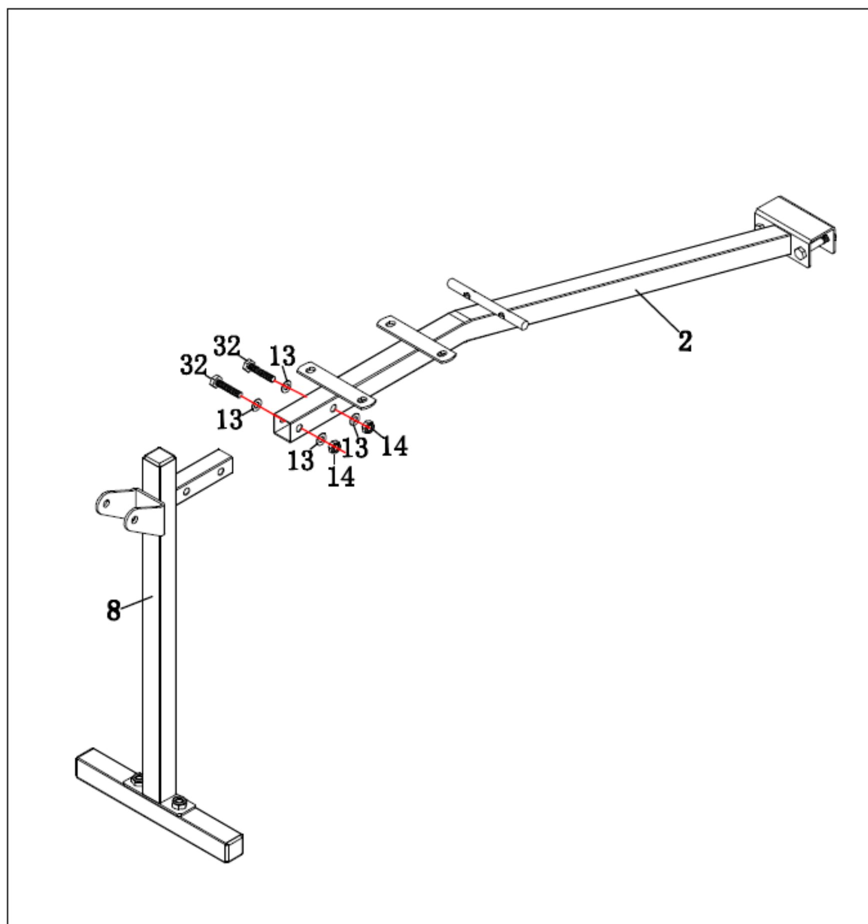
with M8 x 50mm bolt(29), M8 washer(13), and M8 nylon locknuts(14).



Step 2

Attach the front support tube(8) to front stabilizer(12) and tighten with M8

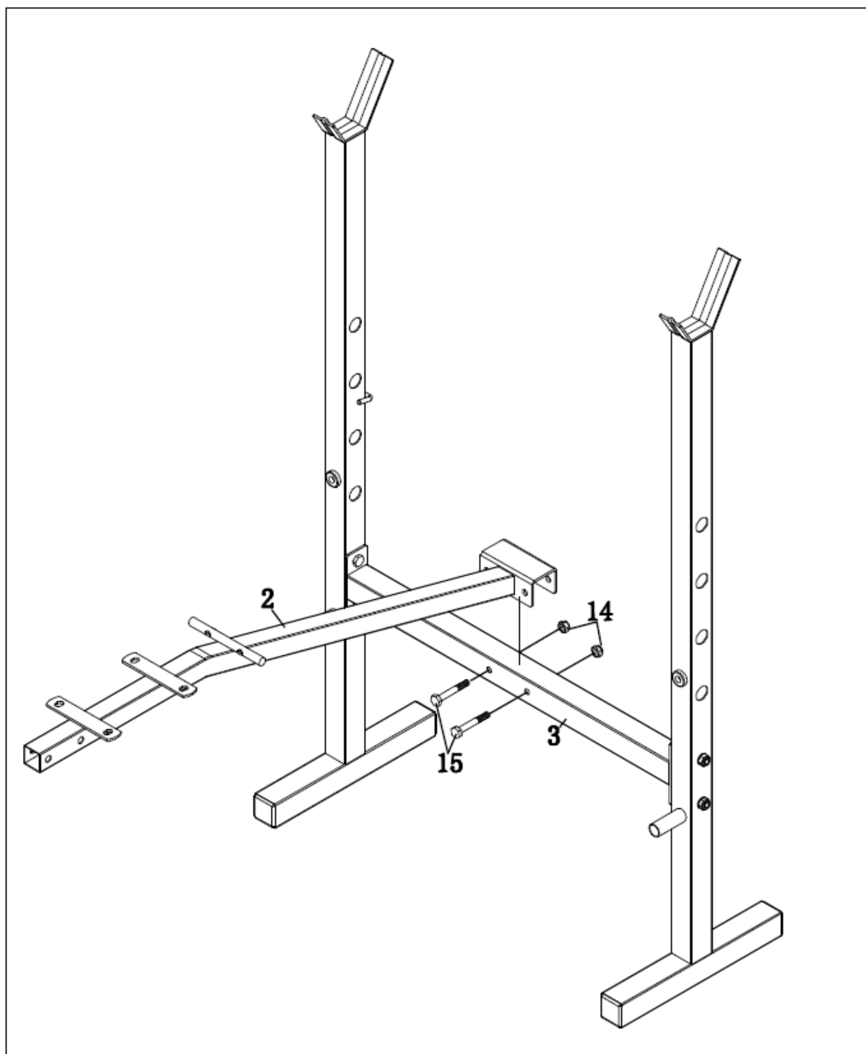
x40mm carriage bolt (30) and M8 nylon nut(14)



Step 3

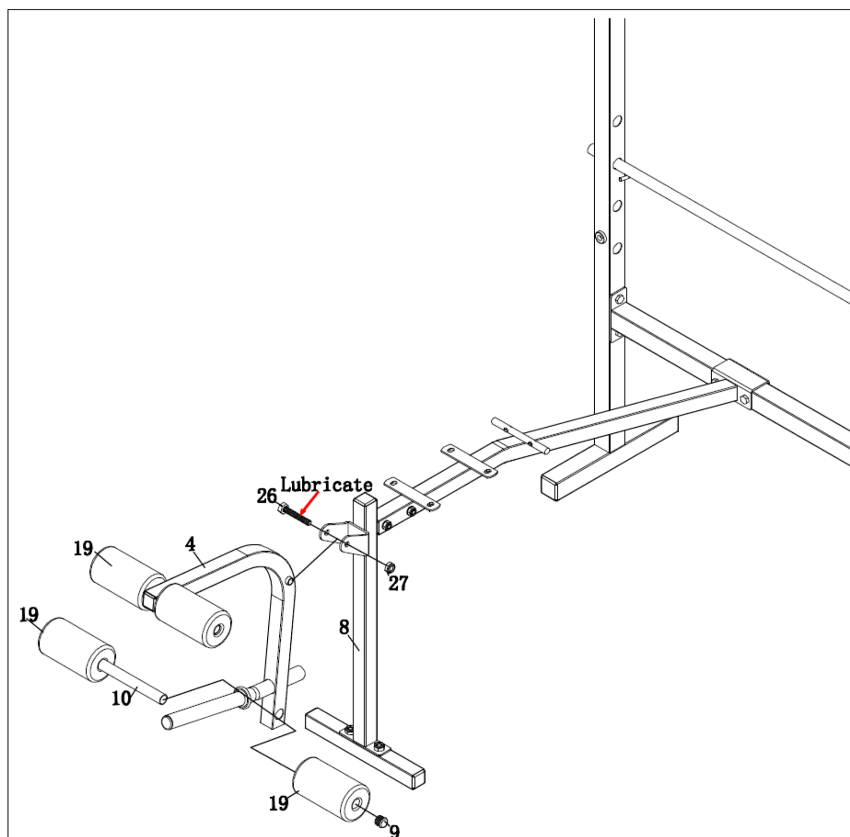
Insert the front support tube(8) to main frame(2) and tighten with M8 x40mm

bolt (32), M8 washer(13) an M8 nylon nut(14)



Step 4

Attach the main frame (2) onto crossbar tube(3)and fix tightly by M8 x55mm bolt (15) and M8 nylon nut(14).

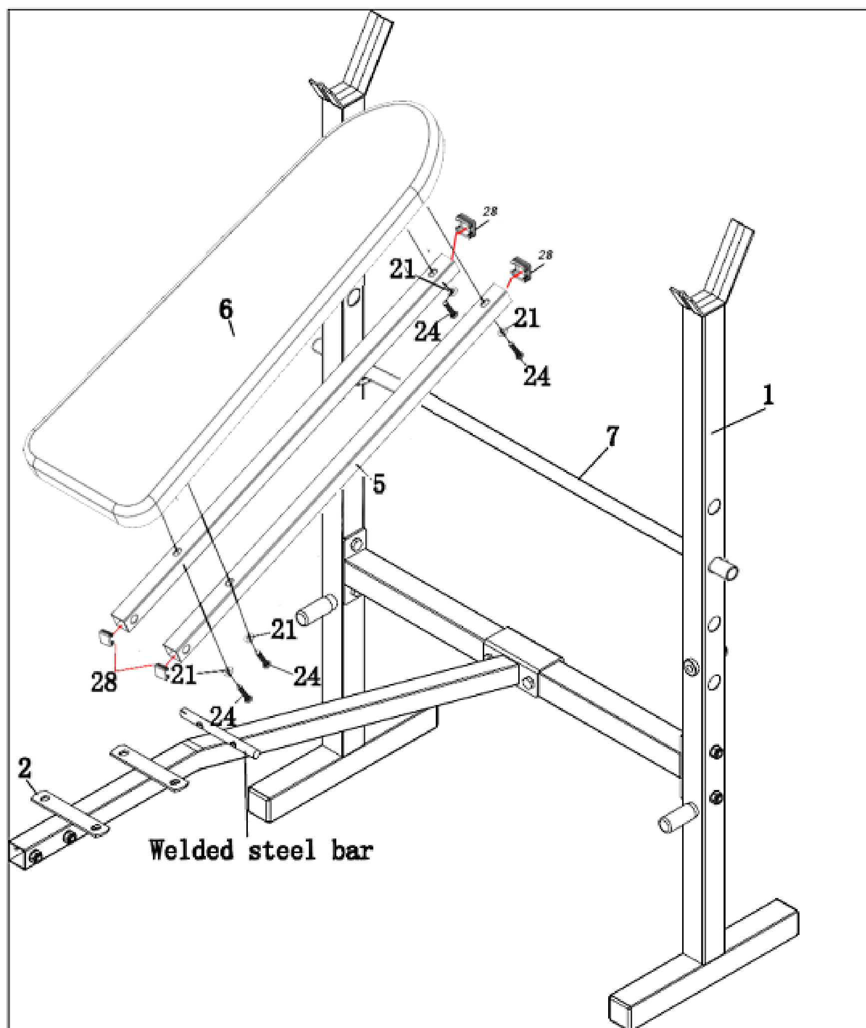


Step 5

Attach the leg curl tube(4) to the front support tube(8). Then fix it with M10 x 60mm bolt (26) and M10 nylon nuts (27)

WARNING **Please lubricate M10 x 60mm bolt with grease before using**

Insert foam tube(10) through front support tube(4), then, slide foams(19) onto the foam tube. Put 19mm round inner caps (9) into the foam tube (10) on both side.

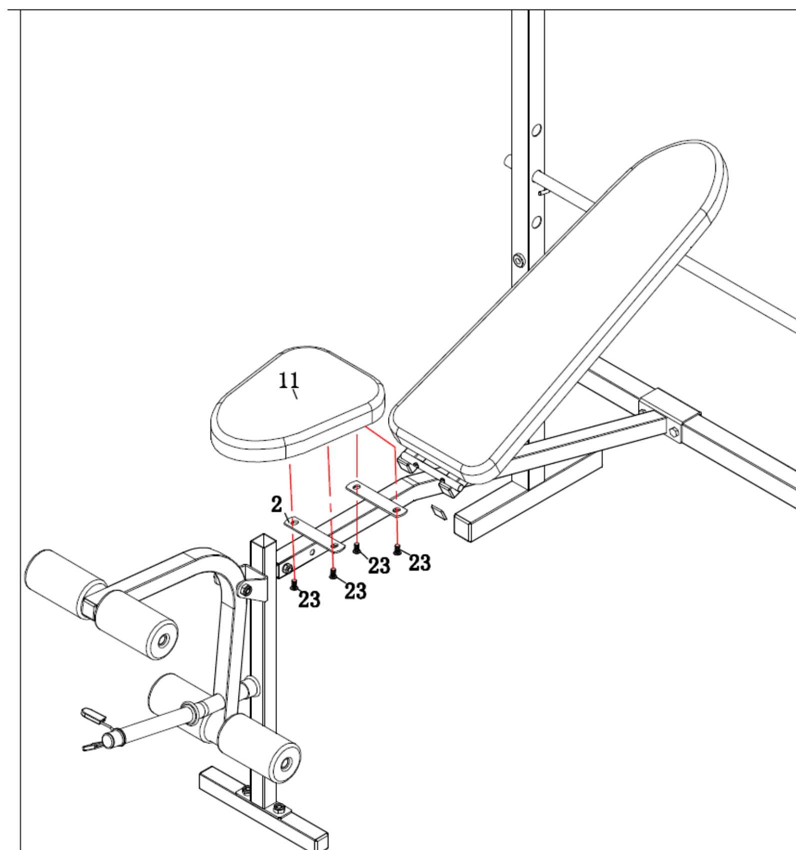


Step 6

Put the backrest bar (7) to the proper position on the both side of barbell rest tube and lock with lock pin.

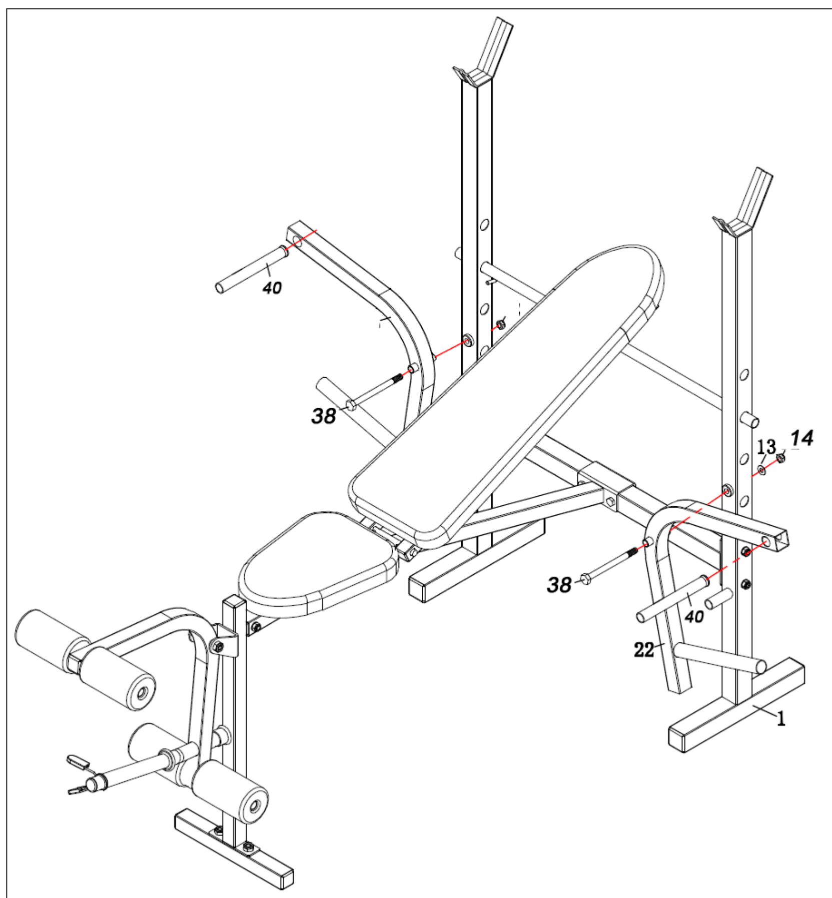
Put backrest tubes (5) through the welded steel bar.

Attach the backrest tube(5) to the beck cushion(6) and tighten with M6 x 40mm(24) and M6 washer(21). Then put 25mm square inner cap(28) into the both side of backrest tube(5)



Step 7

Fix seat cushion (11) on main frame(2) and tighten with M6 x 15mm screw(23)

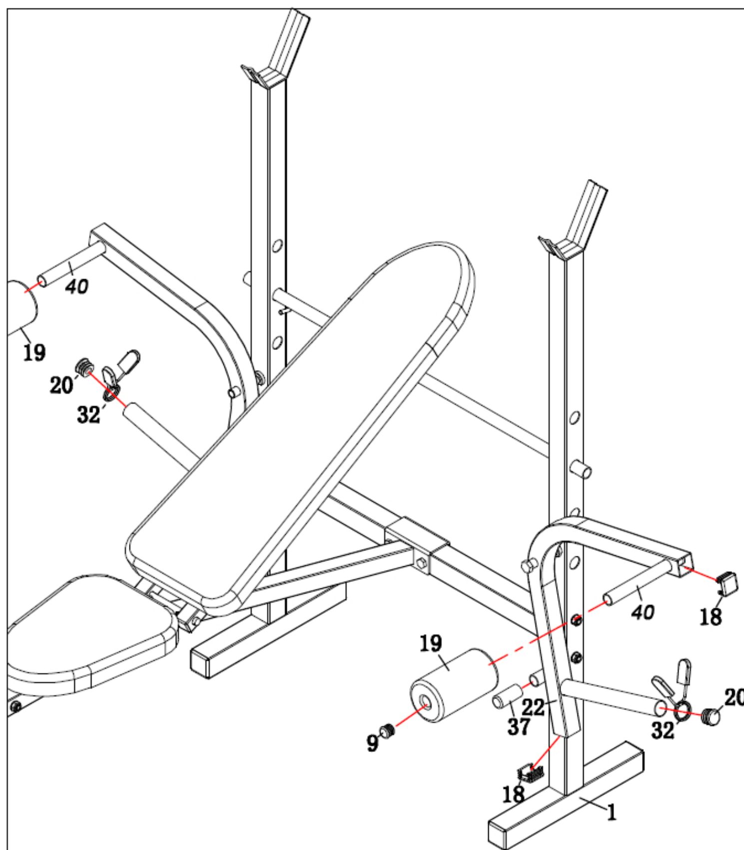


Step 8

Attach the butterfly bar (22) to barbell rest tube (1) and fix tightly by M10 x

120mm bolt (38), M10 washer (39), and M10 nylon nut (27).

Then, put the foam tube(short) (40) through the butterfly bar (22)

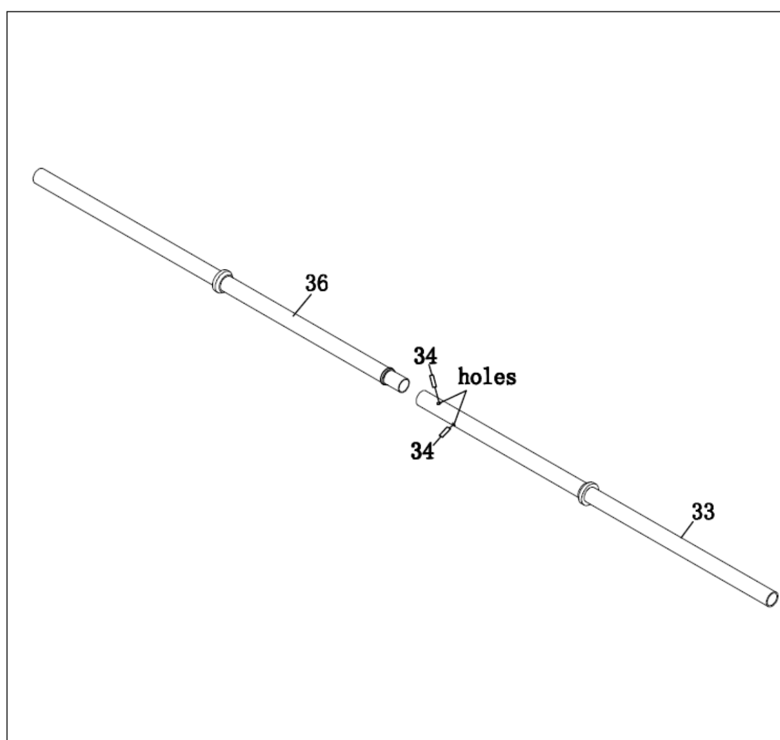


Step 9

Put 30mm square inner cap(18) into both side of butterfly bar(22) and slide foam(19) onto foam tube (short) (40) and put inner cap(19) into foam tube

Then, put the plastic sleeve (37) on barbell rest tube(1).

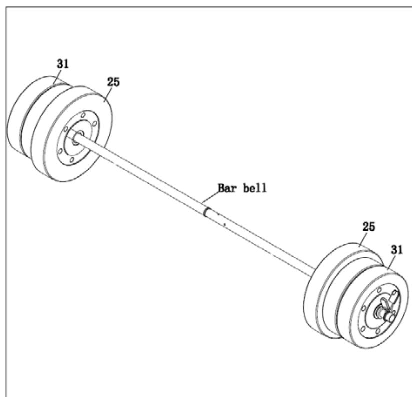
Put 25mm round inner cap(20) into butterfly bar and clips with spring collar (32)



Step 10

Insert the inner weight bar(36) into the outer weight bar(33) and align the indicated holes. Using a hammer, tap the 2 roll pins(34) into the holes until they are flush with the outer bar

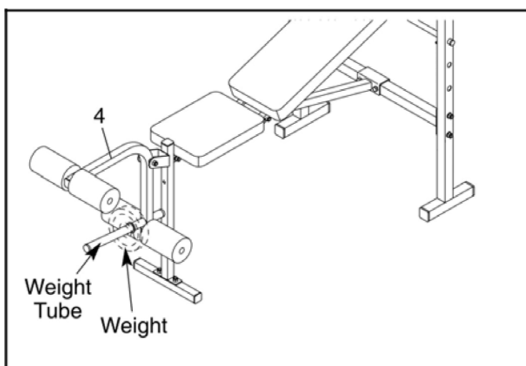
Attaching weight



Slide an equal amount of weight (25, 31) onto each end of the barbell. Slide the spring collar against the weights and tighten them fully.

⚠WARNING

Always secure the weights (25, 31) on the barbell with the spring collars (35). Never use the barbell with more 70 pounds.



To use the Leg extension (4), slide the desired weights onto the weight tube on the leg extension.

DO NOT PLACE MORE THAN 50 POUNDS ON THE LEG EXTENSION

⚠WARNING

When using the leg extension, place a barbell with the same amount of weight on the weight rests to balance the bench.

GYM MASTER
fitness

MANUAL DEL USUARIO



BANCO PARA EJERCICIOS
CON 70 LBS. DE PESO INCLUIDO

MODELO:
GM95697

FUNDAMENTOS DEL EJERCICIO

Rutina de ejercicios ideal

Una investigación científica a fondo demuestra que tanto el ejercicio cardiovascular (aeróbico) y el ejercicio de esfuerzo son componentes importantes de cualquier programa de mantenimiento de salud y de condición física. Toda rutina de ejercicios ideal debe consistir de tres grupos de ejercicios, que deben llevarse a cabo según la siguiente secuencia:

Calentamiento, Rutina ejercicios y Enfriamiento. No omita ninguna de estas fases.

El uso de su banco de ejercicios le ofrecerá diversos beneficios, mejorará su condición física, tonificará sus músculos, y junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

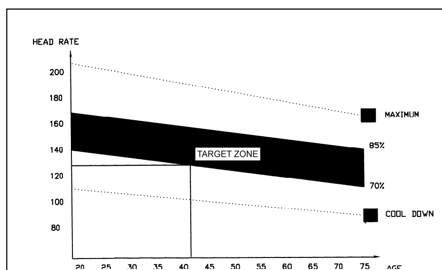
1. Fase de calentamiento

Esta fase permite que la sangre fluya a través del cuerpo y que los músculos funcionen de manera adecuada. También reduce el riesgo de que se produzca un calambre y daños musculares. Es recomendable llevar a cabo unos cuantos ejercicios de estiramiento tal como se muestra en las figuras más abajo. Cada ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos. No fuerce ni exija sus músculos durante el estiramiento. Si siente dolor, DETENGA el ejercicio.



2. Fase de ejercicios

Esta es la fase en donde usted pondrá el esfuerzo. Después de cierto periodo de uso, los músculos de sus piernas se volverán más flexibles. Lleve a cabo los ejercicios según su propio ritmo, teniendo en mente que es importante mantener un ritmo constante todo el tiempo. El ritmo del ejercicio debe ser lo suficientemente adecuado como para elevar su ritmo cardíaco y colocarlo dentro de la zona objetivo tal como se muestra en el gráfico de más abajo.



3. Fase de enfriamiento

Esta fase permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se enfríen. Esta fase es una repetición de la fase de calentamiento que permite reducir el ritmo del ejercicio. Lleve a cabo esta fase durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben repetirse, nuevamente teniendo en mente de no forzar ni exigir sus músculos a la hora de efectuar el estiramiento. Conforme su condición física mejore, puede ser necesario llevar a cabo sus ejercicios durante más tiempo y con mayor dificultad. Es recomendable efectuar sus ejercicios por lo menos tres veces a la semana, y si fuera posible, espaciar sus rutinas de manera pareja a través de la semana.

Ejercicios aeróbicos

El ejercicio aeróbico es un tipo de ejercicios durante la cual el suministro de oxígeno es lo suficientemente alto como para satisfacer la necesidad de oxígeno de los músculos que se encuentren funcionando, y cuyo objetivo es el de continuar el ejercicio durante periodos prolongados (20 minutos o más). El ejercicio aeróbico es aquel que utiliza los grandes grupos de músculos de forma rítmica y continua. Ejemplos de ejercicios aeróbicos son correr, nadar, subir escaleras, montar bicicleta, caminatas a paso acelerado, etc.

Es recomendable que un adulto promedio y saludable lleve a cabo ejercicios aeróbicos durante un mínimo de 20 a 30 minutos, tres veces por semana, a una intensidad que eleve el ritmo cardiaco colocándolo dentro de la zona objetivo. La zona objetivo de ritmo cardiaco se encuentra entre 70% y 85% del ritmo cardiaco máximo según una edad predeterminada. Como regla general, se puede calcular aproximadamente el ritmo cardiaco máximo según una edad predeterminada de la siguiente manera:

RITMO CARDIACO MÁXIMO = 220 LATIDOS POR MINUTOS MENOS EDAD

Ejercicios de esfuerzo

Los ejercicios de esfuerzo implican la habilidad de un músculo o de un grupo de músculos de generar fuerza contra resistencia. Es recomendable que el adulto promedio saludable lleve a cabo un mínimo de un grupo de 8 a 20 repeticiones hasta lograr cierto cansancio para los 12 grupos de músculos principales (cuádriceps, músculos de la corva, pantorrillas, pecho, espalda / laterales, espalda superior / trapecios, espalda media / romboides, espalda inferior, hombros, tríceps, bíceps y abdominales). El ejercicio de esfuerzo debe llevarse a cabo como mínimo de dos veces por semana, descansando un mínimo de 48 horas, pero no más de 96 horas entre las sesiones de ejercicios que utilicen los mismos músculos.

Ejercicio en circuito

El ejercicio en circuito es un sistema de ejercicio de aprovechamiento de tiempo, durante el cual una persona lleva a cabo una serie de ejercicios con respecto a grupos determinados de músculos con el mínimo tiempo de descanso posible entre cada grupo de músculos. Al igual que el ejercicio de esfuerzo, el ejercicio en circuito sólo debe llevarse a cabo de manera interdiaria para permitir que los músculos puedan descansar.

Cómo permanecer motivado

Para mantener su motivación, lleve un control de cada rutina de ejercicios. Detalle la fecha, tipo de ejercicios llevado a cabo, la resistencia utilizada y el número de repeticiones que se haya completado. Lleve un registro de su peso y de las medidas principales de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde que la clave para lograr óptimos resultados es incorporar los ejercicios como una parte normal y agradable de su vida diaria.

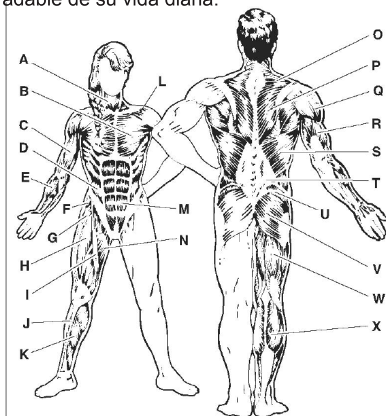


TABLA DE MÚSCULOS

A. Esterno mastoideo (cuello)
B. Pectoral mayor (pecho)
C. Bíceps (brazo anterior)
D. Oblicuos (cintura)
E. Supinadores largos (antebrazo)
F. Flexores de la carrera (muslo superior)
G. Abductor (muslo externo)
H. Cuádriceps (muslo anterior)
I. Sartorio (muslo anterior)
J. Tibial anterior (pantorrilla anterior)
K. Sóleo (pantorrilla anterior)
L. Deltoides anterior (hombro)
M. Abdominal recto (estómago)
N. Abductor (muslo interno)
O. Trapecio (espalda superior)
P. Romboide (espalda superior)
Q. Deltoides posterior (hombro)
R. Tríceps (brazo posterior)
S. Dorsal ancho (espalda media)
T. Espinal lumbar (espalda inferior)
U. Glúteo medio (cadera)
V. Glúteo máximo (glúteos)
W. Músculos de la corva (pierna posterior)
X. Gastrocnemio (pantorrilla posterior)

PRECAUCIONES IMPORTANTES

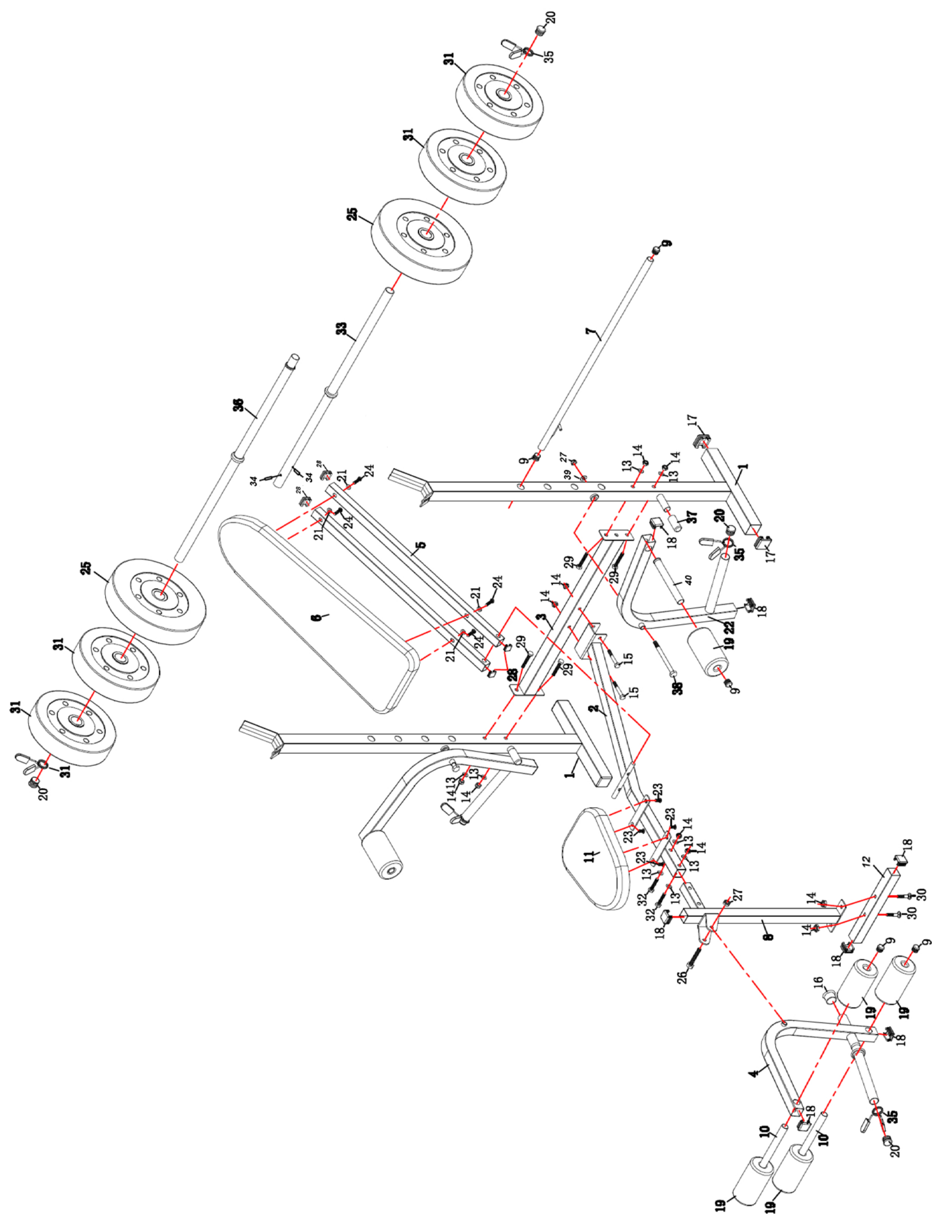
ADVERTENCIA

Con el fin de reducir el riesgo de que se produzca una lesión, lea las siguientes precauciones importantes antes de utilizar el banco para pesas.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias ubicadas en el banco para pesas antes de utilizar el equipo. Utilice el equipo tal como se describe en este manual.
2. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que todas las personas que utilicen este equipo se encuentren adecuadamente informadas con respecto a todas las precauciones.
3. Este banco para pesas ha sido diseñado sólo para uso doméstico. No utilice el equipo para fines comerciales, de negocios o institucionales.
4. Mantenga el equipo en interiores lejos de la humedad y el polvo. Coloque el equipo sobre una superficie nivelada utilizando un protector por debajo de éste para preservar el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo a la hora de armarlo, desarmando y de utilizarlo.
5. Verifique y asegure bien todas las piezas con regularidad. Remplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años así como a las mascotas lejos del equipo en todo momento.
7. Mantenga sus manos y pies lejos de las partes en movimiento.
8. Siempre utilice el calzado apropiado para deportes para proteger sus pies durante el ejercicio.
9. El equipo ha sido diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 200 libras, y un peso máximo total de 300 libras. No coloque un peso mayor a 100 libras, incluyendo la barra para pesas y las pesas, sobre los apoyos para pesas. No coloque un peso mayor a 50 libras sobre el sistema de contracción para piernas.
10. No utilice una barra para pesas que tenga una longitud mayor a cinco pies con este equipo.
11. Asegúrese de que siempre exista una cantidad igual de peso en ambos lados de la barra para pesas al momento de utilizarla. Al añadir o retirar pesas, siempre mantenga cierto peso en ambos extremos de la barra para evitar que se incline o se caiga.
12. Al momento de utilizar el ejercitador para piernas, coloque la barra para pesas con la misma cantidad de peso sobre los apoyos para pesas para equilibrar el equipo.
13. Al momento de utilizar el respaldar en posición inclinada u horizontal, asegúrese de que la varilla de soporte quede insertada completamente a través del tubo de apoyo de la barra para pesas y que se encuentre girada hacia la posición de aseguramiento.
14. Si sintiera dolor o mareo en cualquier momento durante el ejercicio, detenga el ejercicio inmediatamente e inicie la fase de enfriamiento.
15. Siempre cuente con una persona como observadora o de apoyo, alguien que le pueda ayudar a levantar la barra para pesas si le resultara difícil volver a colocar la barra sobre los apoyos para pesas.

ADVERTENCIA

Antes de comenzar con este o con cualquier tipo de programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Este producto no asume ningún tipo de responsabilidad debido a lesiones personales o daños a la propiedad ocasionados por el uso de este producto.

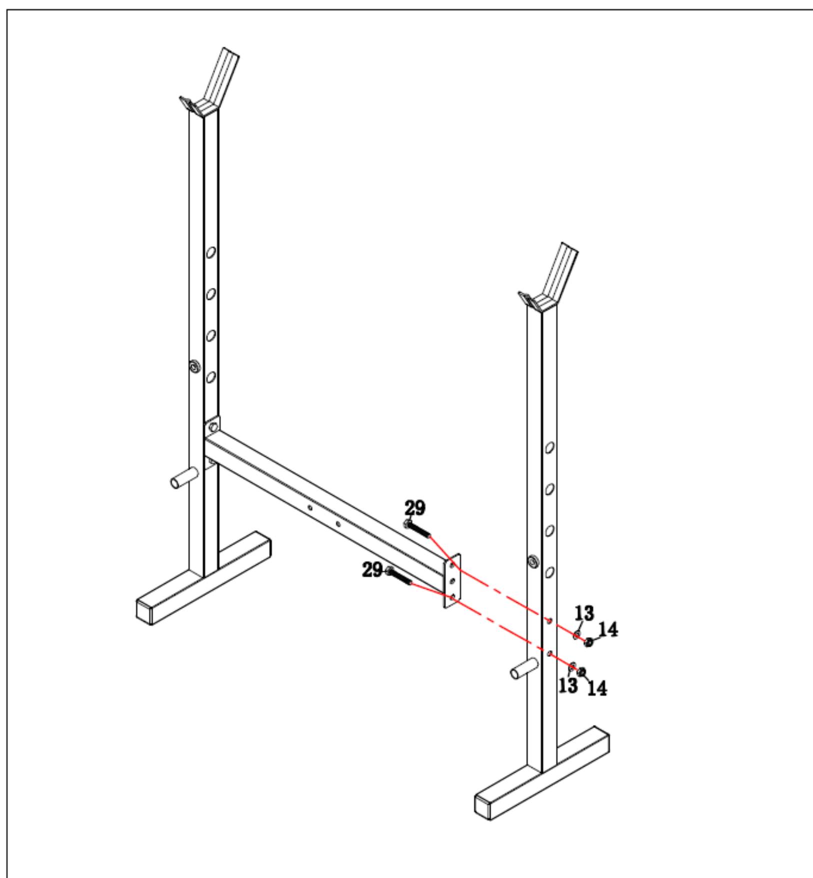


Lista de Piezas

No. de la Pieza	Descripción	Cantidad
1	Tubo de apoyo de la barra para pesas	2
2	Armazón principal	1
3	Barra transversal	1
4	Tubo de contracción de piernas	1
5	Tubo de respaldar	2
6	Cojín posterior	1
7	Barra de respaldar	1
8	Tubo de soporte delantero	1
9	Tapón interno circular de 19mm	8
10	Tubo para el acolchado (largo)	2
11	Cojín del asiento	1
12	Estabilizador delantero	1
13	Arandela M8	8
14	Tuerca de nylon M8	10
15	Perno M8 x 55mm	2
16	Tope	1
17	Tapón interno cuadrado de 38mm	4
18	Tapón interno cuadrado de 30mm	9
19	Espuma o acolchado	6
20	Tapón interno redondo de 25mm	5

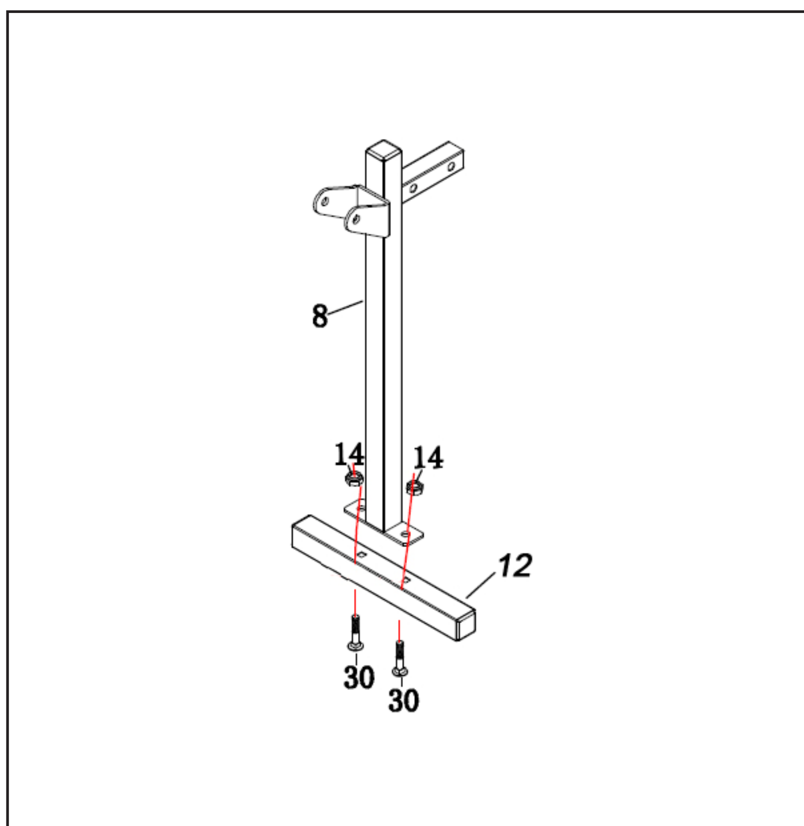
No. de la Pieza	Descripción	Cantidad
21	Arandela M6	4
22	Barra mariposa	2
23	Tornillo M6 x 15mm	2
24	Tornillo M6 x 40mm	4
25	Pila de pesas de 15 libras	2
26	perno M10 x 60mm	1
27	Tuerca de nylon M10	1
28	Tapón interno cuadrado de 25mm	4
29	Perno M8 x 50mm	4
30	Perno de cabeza redonda M8 x 40mm	2
31	Pila de pesas de 10 libras	4
32	Perno M8 x 40mm	2
33	Barra de pesas externa	1
34	Clavija	2
35	Presilla con resorte	5
36	Barra de pesas interna	1
37	Mangas de plástico	2
38	Perno M10 x 120mm	2
39	Arandela M10	2
40	Tubo para el acolchado (corto)	2

INSTRUCCIONES PARA EL ARMADO



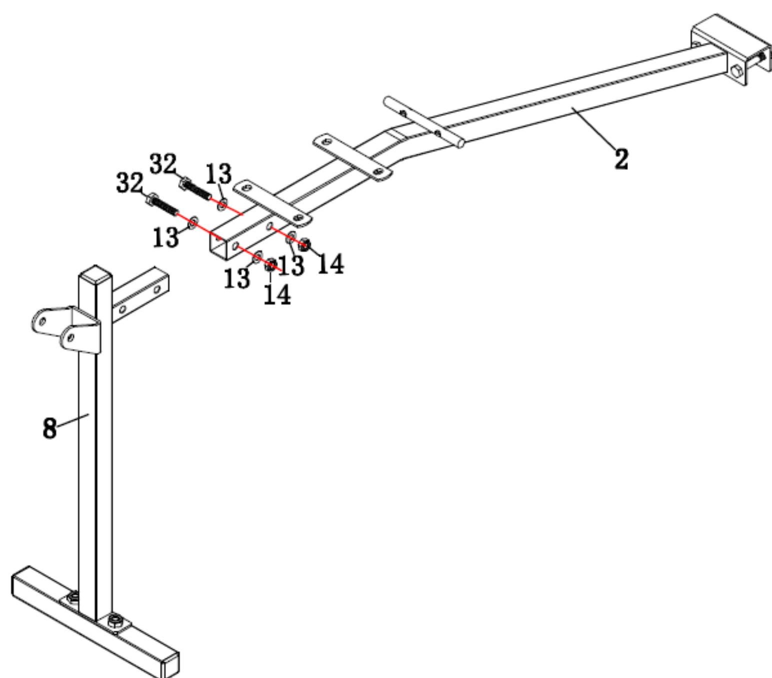
Paso 1

Acople la barra transversal (3) al tubo de apoyo de la barra para pesas (1) en ambos extremos. Luego ajuste con el perno M8 x 50mm (29), la arandela M8 (13) y las tuercas de nylon M8 (14).



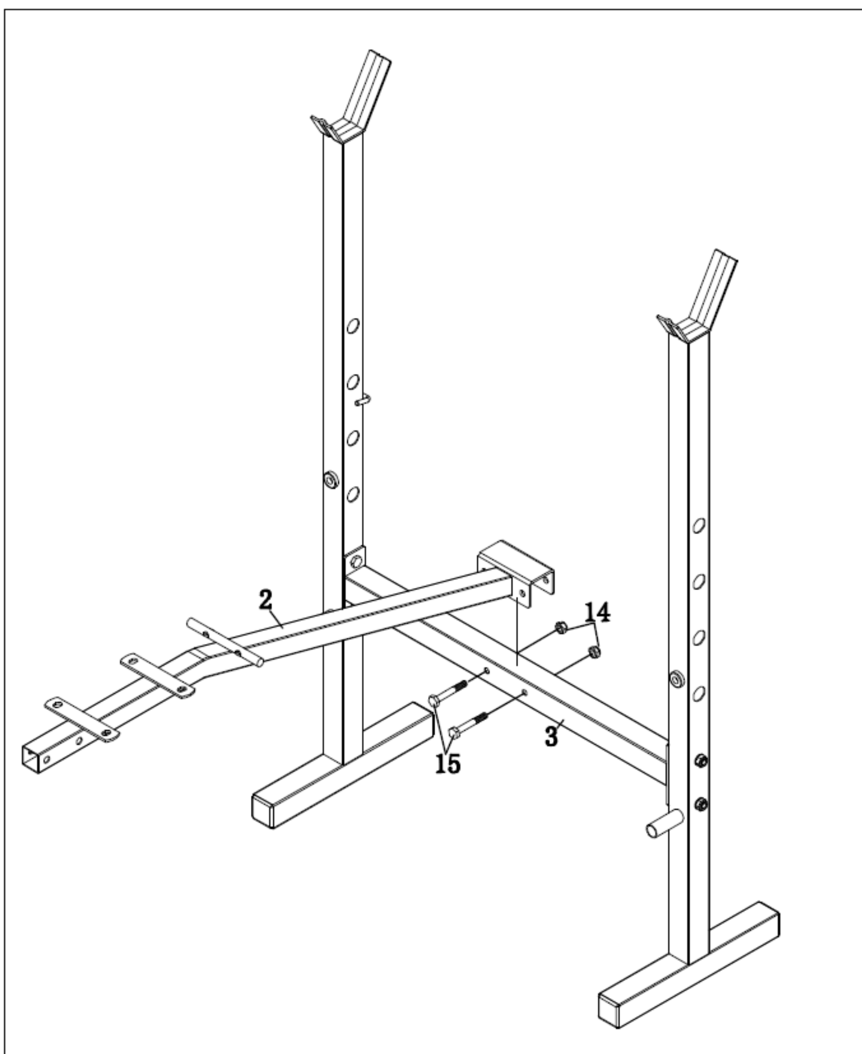
Paso 2

Acople el tubo de soporte delantero (8) al estabilizador delantero (12) y ajuste con el perno de cabeza redonda M8 x 40mm (30) y la tuerca de nylon M8 (14).



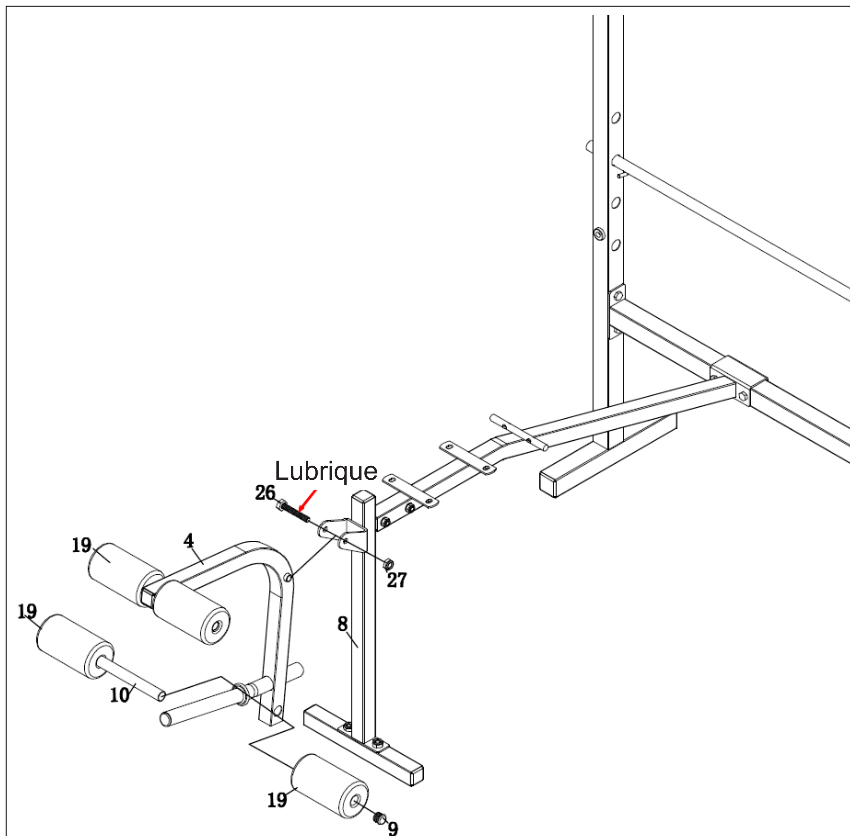
Paso 3

Inserte el tubo de soporte delantero (8) al armazón principal (2) y ajuste con el perno M8 x 40mm (32), la arandela M8 (13) y la tuerca de nylon M8 (14).



Paso 4

Acople el armazón principal (2) sobre el tubo transversal (13) y fije bien utilizando el perno M8 x 55mm (15) y la tuerca de nylon M8 (14).



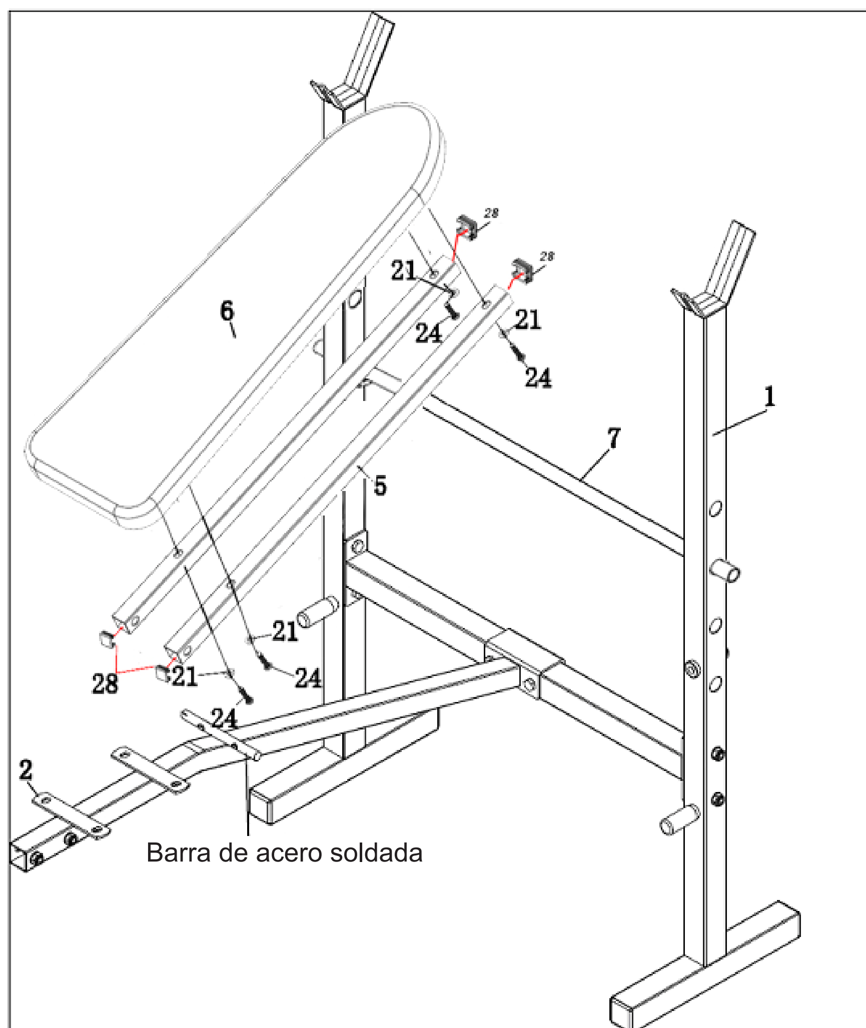
Paso 5

Acople el tubo de contracción de piernas (4) al tubo de soporte delantero (8). Luego fíjelo con el perno M8 x 60mm (28) y las tuercas de nylon M10 (27).

ADVERTENCIA

Lubrique el perno M10 x 60mm con aceite antes de utilizarlo.

Inserte el tubo para el acolchado (10) a través del tubo de soporte delantero (4). Luego deslice los acolchados o espumas (19) por el tubo para el acolchado. Coloque los tapones internos redondos de 19mm (9) dentro del tubo para el acolchado (10) en ambos extremos.

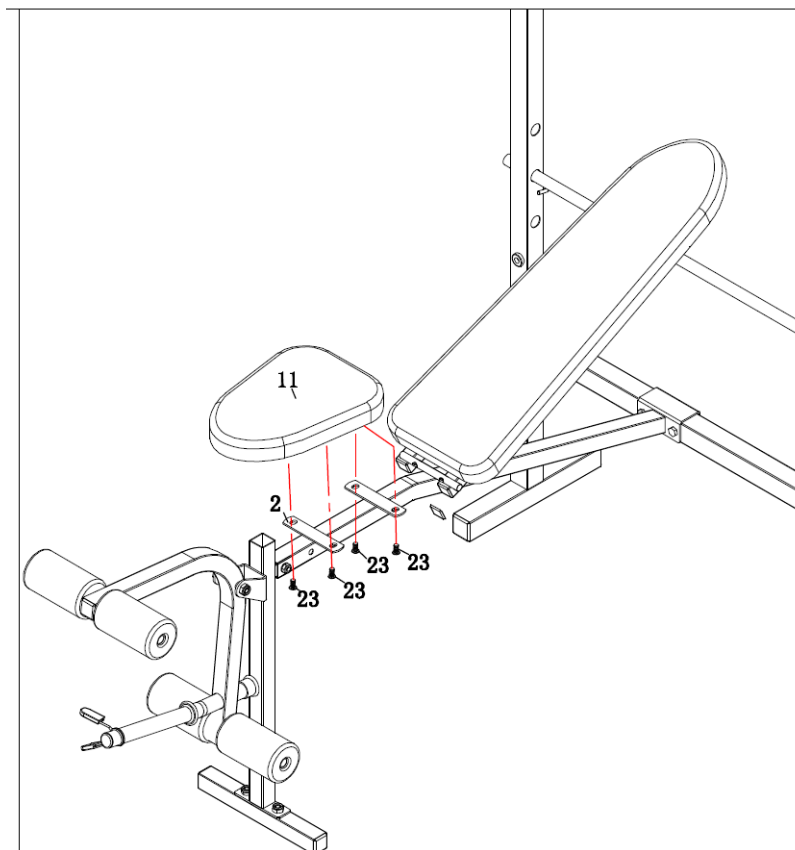


Paso 6

Coloque la barra del respaldar (7) en la posición adecuada en ambos extremos del tubo de apoyo de la barra para pesas y asegure con la clavija.

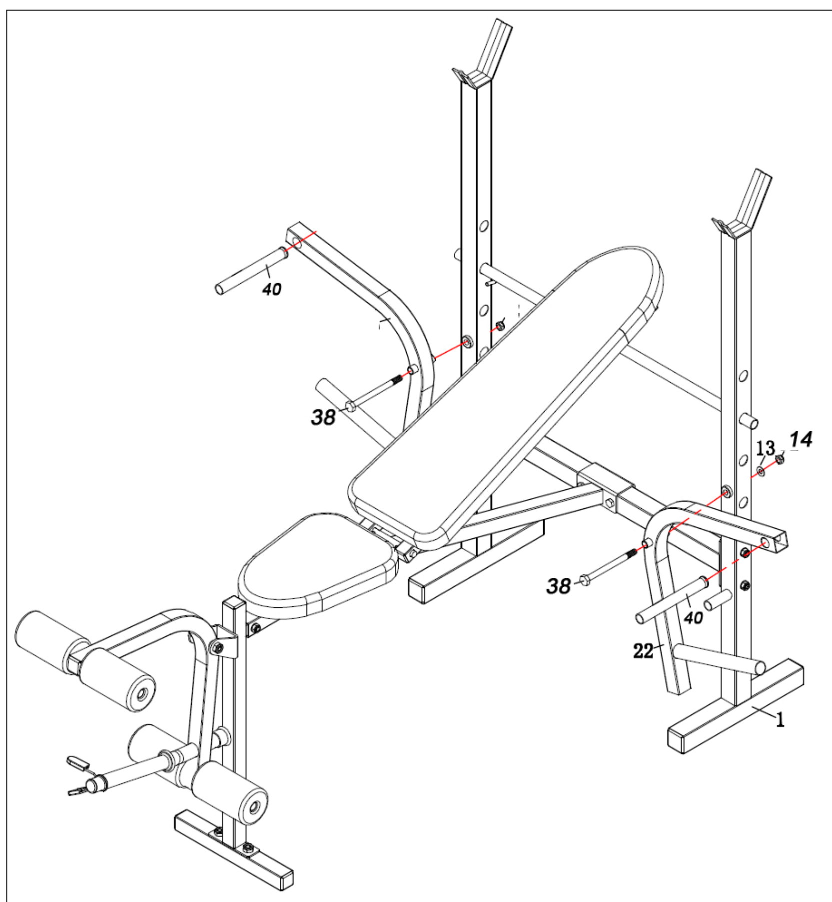
Coloque los tubos del respaldar (5) a través de la barra de acero soldada.

Acople el tubo del respaldar (5) al cojín posterior (6) y ajuste con el tornillo M6 x 40mm (24) y la arandela M6 (21). Luego coloque el tapón interno cuadrado de 25mm (28) dentro de ambos extremos del tubo del respaldar (5).



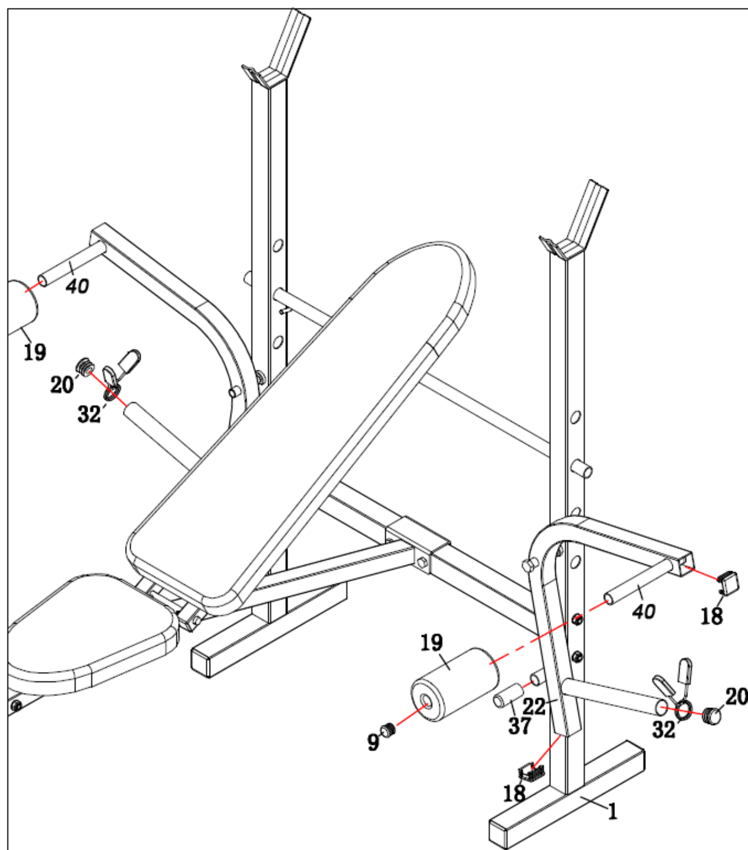
Paso 7

Fije el cojín del asiento (11) sobre el armazón principal (2) y ajuste con el tornillo M6 x 15mm (23).



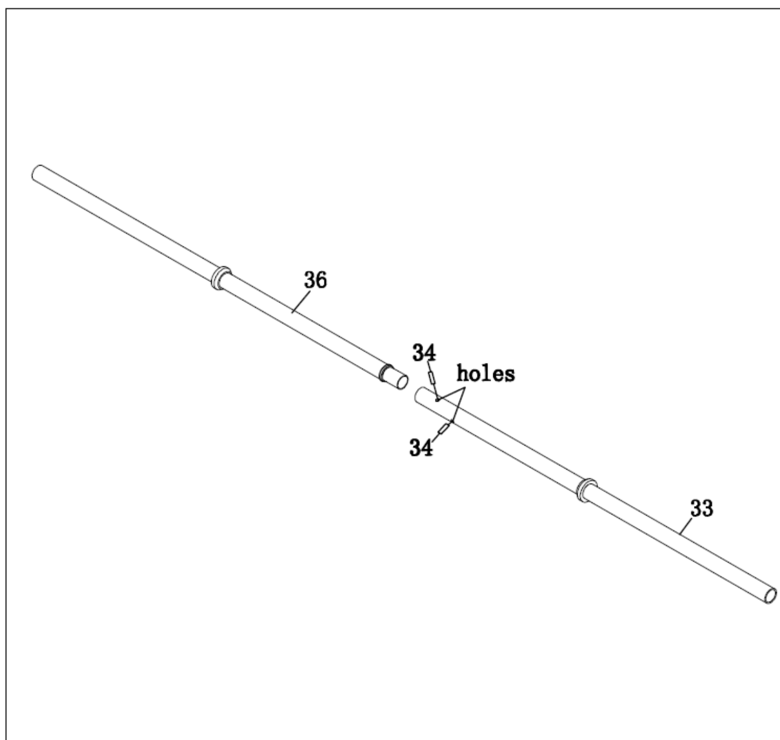
Paso 8

Acople la barra mariposa (22) al tubo de apoyo de la barra para piezas (1) y fije bien utilizando el perno M10 x 120mm (38), la arandela M10 (39) y la tuerca de nylon M10 (27).
Luego coloque el tubo para el acolchado (corto) (40) a través de la barra mariposa (22).



Paso 9

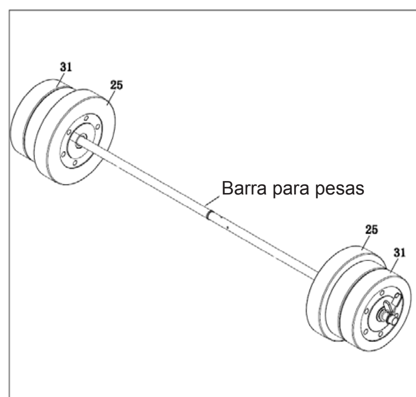
Coloque el tapón interno cuadrado de 30mm (18) dentro de ambos extremos de la barra mariposa (22) y deslice el acolchado o espuma (19) en el tubo para el acolchado (corto) (40) y luego coloque el tapón interno (19) dentro del tubo para el acolchado.
Luego coloque la manga plástica (37) en el tubo de apoyo de la barra para pesas (1).
Coloque el tapón interno redondo de 25mm (20) dentro de la barra mariposa y enganche o asegure con la presilla con resorte (32).



Paso 10

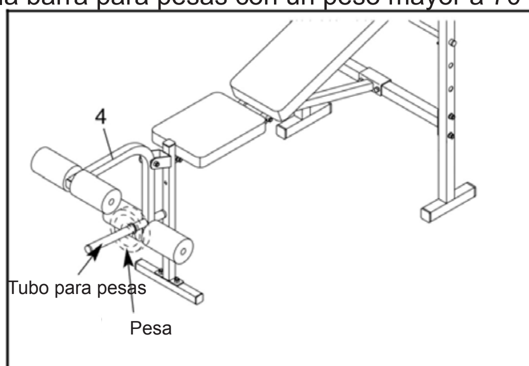
Inserte la barra de pesas interna (36) a la barra (33) y alinee los agujeros indicados. Utilizando un martillo, golpee y encaje las dos clavijas (34) dentro de los agujeros hasta que queden al ras del nivel de la barra externa.

Cómo colocar las pesas



Coloque una cantidad equivalente de peso (25, 31) en cada extremo de la barra para pesas. Deslice la presilla con resorte contra las pesas y asegúrelas totalmente.

ADVERTENCIA
Siempre asegure las pesas (25, 31) colocadas en la barra para pesas con las presillas con resorte (35).
Nunca utilice la barra para pesas con un peso mayor a 70 libras.



Para utilizar el tubo de contracción de piernas (4), deslice el número deseado de pesas en el tubo para pesas ubicado en el sistema de contracción de piernas.

NO COLOQUE MÁS DE 50 LIBRAS EN ELTUBO DE CONTACCIÓN DE PIERNAS.

ADVERTENCIA
Al momento de utilizar el tubo de contracción de piernas, coloque la barra para pesas con la misma cantidad de peso en ambos apoyos para equilibrar el equipo.